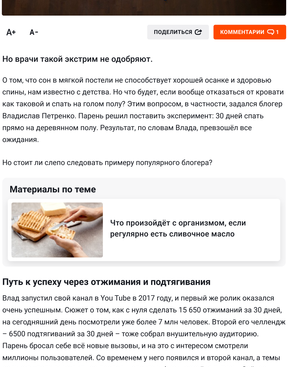
«Произошла магия!» Что случится с позвоночником, если целый месяц спать на полу

Алексей Адамов | 14 мая 2020, 14:30 МСК



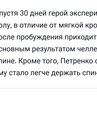
A+ A- ПОДЕЛИТЬСЯ КОММЕНТАРИИ 1

Но врачи такой экстрим не одобряют.

О том, что сон в мягкой постели не способствует хорошей осанке и здоровью спины, нам известно с детства. Но что будет, если вообще отказаться от кровати как таковой и спать на голом полу? Этим вопросом, а частности, задался блогер Владислав Петренко. Парень решил поставить эксперимент: 30 дней спать прямо на деревянном полу. Результат, по словам Влада, превзошёл все ожидания.

Но стоит ли слепо следовать примеру популярного блогера?

Материалы по теме



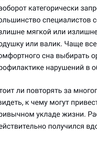
Что произойдёт с организмом, если регулярно есть сливочное масло

Путь к успеху через отжимания и подтягивания

Влад запустил свой канал в You Tube в 2017 году, и первый же ролик оказался очень успешным. Сюжет о том, как с нуля сделать 15 650 отжиманий за 30 дней, на сегодняшний день посмотрели уже более 7 млн человек. Второй его челлендж – 6500 подтягиваний за 30 дней – тоже собрал внушительную аудиторию. Парень бросал себе всё новые вызовы, и на это с интересом смотрели миллионы пользователей. Со временем у него появился и второй канал, а темы роликов стали выходить за пределы спорта и физической культуры. Сейчас Петренко не только демонстрирует чудеса выдержки, но также даёт советы в сфере бизнеса, личностного роста, психологии и семейной жизни.

Молодой человек монетизирует свою популярность через марафоны, с помощью которых подписчики могут работать над собой и овладевать новыми навыками. Например, садиться на шпагат или раскручивать свой канал. Один из таких марафонов Петренко был посвящён правильной осанке. Погрузившись в тему, блогер узнал, что на здоровье спины огромное влияние оказывает качество сна. Это открытие и вдохновило Влада на любопытный эксперимент: 30 дней спать на полу.

Материалы по теме



ВИДЕО Будет ли результат, если отжиматься 200 раз каждый день? Честный челлендж воркаутера

Что будет, если спать на полу в течение месяца?

Петренко стал на собственном опыте пробовать различные позы для сна и решил, что ему подходит самый жёсткий вариант: сон на голом полу. «Весь пол – моя кровать», – говорит Влад.

Во время челленджа блогер спал на тонкой простыне в положении на спине. Под одеялом, но без подушки. Первую ночь Влад три часа не мог уснуть из-за ощущения дискомфорта, которое сохранялось до того момента, пока он полностью не расслабил тело. Во вторую ночь на это ушло полтора часа, в третью – полчаса. А в конце челленджа блогер восторженно выразил свои эмоции: «Произошла магия!» Парень уверяет, что благодаря сну на полу научился расслаблять мышцы за считаные минуты. По его мнению, жёсткие матрасы только имитируют расслабление, а тело даже во время сна находится в напряжённом состоянии.

Спустя 30 дней герой эксперимента заметил, что стал легче просыпаться. На полу, в отличие от мягкой кровати, неудобно просто валяться, поэтому сразу после пробуждения приходит чувство, что ты выспался и готов начать день. Но основным результатом челленджа Влад называет полное отсутствие боли в спине. Кроме того, Петренко считает, что благодаря сну на жёсткой поверхности ему стало легче держать спину прямой в течение дня.

Влад продолжал спать на полу и после публикации ролика, а на кровать вернулся только спустя четыре месяца. И то ради нового эксперимента. Блогеру потребовалось три ночи, чтобы привыкнуть к забытым ощущениям, а через ещё несколько дней он снова стал спать на полу.

Что говорят врачи о сне на полу?

Рассказывая о своём опыте, блогер не призывал слепо следовать его примеру, а предлагал поэкспериментировать. Подписчикам Влада идея сна на жёсткой поверхности пришлась по душе, да и многие другие авторы каналов пропагандируют данную практику. Однако далеко не всем отказ от привычной кровати пойдёт на пользу. Сон на полу, при всех его плюсах, достаточно экстремален, а потому обязательно требует предварительной консультации с врачом.

Так вредно или полезно спать на полу? У современной медицинской науки нет однозначного ответа на этот вопрос. Сон на умеренно жёсткой поверхности способствует распрямлению позвоночника, нормализации кровообращения и снятию зажимов, но вместе с тем исчезают естественные изгибы позвоночника.

В отдельных случаях врачи могут порекомендовать сон на жёсткой поверхности (на тоненьком матрасе или пледе, но всё-таки не на голом полу), или же наоборот категорически запретить такой вариант. Но в обычной ситуации большинство специалистов советуют находить баланс. Кровать не должна быть излишне мягкой или излишне жёсткой, а под голову лучше класть небольшую подушку или валик. Чаще всего врачи рекомендуют для качественного и комфортного сна выбирать ортопедические матрасы, которые способствуют профилактике нарушений в области позвоночника.

Стоит ли повторять за многогранным блогером? Конечно, всегда интересно увидеть, к чему могут привести простые, на первый взгляд, изменения в привычном укладе жизни. Рассказ Влада Петренко о собственном опыте действительно получился вдохновляющим и мотивирующим.

Но, прежде чем последовать его примеру, спросите себя: готовы ли вы доверить своё здоровье блогеру, который одинаково убедительно рассуждает, как правильно спать, как соблазнять девушку и как быстро заработать кучу денег без специальных знаний.

Хочешь получать больше советов и лайфхаков для здорового образа жизни?

Подпишись на еженедельную рассылку Лайфстайла.

Электронная почта Подписаться

6 0 1 0 0 2

ПОДЕЛИТЬСЯ

7

ТЕГИ LIFESTYLE ЗДОРОВЬЕ ЗДОРОВЬЕ

СООБЩИТЬ ОБ ОШИБКЕ

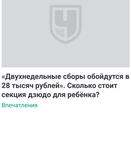
ЗАГЛАВНОЕ ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM
ИСТОЧНИК: «НЕМТИНОНА!»

Популярные материалы

Будда, Конфуций, Лао-Цзы: 30 цитат, которые помогут стать сильнее и преодолеть трудности

Прокачать пресс до жжения при помощи стула. Видеоинструкция

ТОР 3



Фото

Где тренируются экстремалы? 7 городов России, идеальных для уличного спорта

Впечатления

Икигай: какие принципы и методики используют японцы, чтобы жить до 100 лет

Мотивация

«Двухнедельные сборы обойдутся в 28 тысяч рублей». Сколько стоит секция дзюдо для ребёнка?

Впечатления

Комментарии: 1

Правила

© championat.com 2000–2023

Доступно в Google play Доступно в AppGallery